



Documentación de Actividades Físicas de los Padres



Semana 5	Actividad	# de minutos	Semana 6	Actividad	# de minutos
Lunes			Lunes		
Martes			Martes		
Miércoles			Miércoles		
Jueves			Jueves		
Viernes			Viernes		
Sábado			Sábado		
Domingo			Domingo		

Semana 7	Actividad	# de minutos	Semana 8	Actividad	# de minutos
Lunes			Lunes		
Martes			Martes		
Miércoles			Miércoles		
Jueves			Jueves		
Viernes			Viernes		
Sábado			Sábado		
Domingo			Domingo		

Esta publicación esta patrocinada por los Servicios Preventivos y La Beca de Servicios de la Salud de los Centros de Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos no son necesariamente la opinión de la CDC.

Si usted necesita ésta publicación en otro formato, por favor llame al ADHS a la Oficina de Información al 602.364.1201 (voz) o al (800) 367.8939 (Estado TDD/TTY Relay).



Departamento de Servicios a la Salud de Arizona-
150 N. 18 Avenida, Suite 300-Phoenix, AZ 85007-3228-(602) 364.25401

Brittney B. Well presenta

Noticias para los Padres



Promoviendo actividades para toda la vida para los jóvenes

El Departamento de Servicios de Salud de Arizona y el Departamento local de Salud del condado están trabajando con tu escuela para implementar un programa de actividad física, que se llamara Promoviendo actividades para toda la vida para los jóvenes dirigido por los maestros para los estudiantes de cuarto a octavo grado, proporcionado gratuitamente a las escuelas.

La actividad física construye una fundación para una vida saludable

- ◆ Para estar saludable los niños necesitan por lo menos 60 minutos de ejercicio moderado a vigoroso a la semana.
- ◆ Participando en un programa, los estudiantes aprenderán la importancia de la actividad física diaria y los beneficios asociados con la salud, también se demostraran juegos sencillos que enseñen como la actividad física puede ser divertida para todos.



Lo que los maestros dicen de



- “Los estudiantes aprenden habilidades sociales y se sienten refrescados después de las actividades de Promoviendo actividades para toda la vida para los jóvenes.”
- “Los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en la escuela sentados en sus pupitres. Las actividades de un programa trabajan como magia y ayudan a los estudiantes a reenfocarse e incrementar su concentración.”
- “Las actividades ayudan a incrementar la interacción positiva dentro de los salones de clase y la formación de equipos.”
- “El programa motiva a los estudiantes a portarse bien en clases y esto nos ayuda con la disciplina.”

Dentro de esta Edición:

- ◆ La actividad física es una actividad familiar
- ◆ Documentación de actividades físicas para los padres
- ◆ Sabias que la actividad física puede...
- ◆ Actividades de diversión familiar

Ponte en Movimiento y Come Bien

Dip de Crema de Cacahuete y Fruta

1/2 taza de crema de cacahuete.
 1/4 de taza con 100% jugo de naranja concentrado
 1/2 taza de yogurt bajo en grasa.
 6 piezas medianas de fruta fresca (prueba con manzanas, plátano, peras)

1. Usando una batidora, mezcla los ingredientes hasta que estén esponjados.
2. Cubre y mete al refrigerador.
3. Sirve los con fruta fresca de temporada.
4. Refrigera lo que sobre. Porción para 6.

Información Nutricional por porción: 191; carbohidratos, 33 g; proteínas, 5 g; grasa, 6 g; grasa saturada, 1 g; colesterol, 1 mg; fibra, 4 g; sodio, 65 mg; por ciento de calorías de grasa, 28%. Receta proporcionada por Public Health of Delta and Menominee counties.

Sabías que la Actividad Física Puede:

- Ayuda a los niños a estar más alertos y energéticos, que ayuda para su capacidad de aprender.
- Incrementa su auto estima.
- Ayuda a los niños a manejar el estrés.
- Ayuda a mantener y desarrollar huesos saludables, músculos y coyunturas.
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a controlar el peso.

¿Cuántas horas al día pasa el típico niño usando aparatos electrónicos? (Televisión, Computadora, Juegos de Video) **4-7 horas**

La actividad física es cuestión familiar!

Cuando los padres son activos, los hijos son propensos a ser activos cuando sean adultos.

- Anima a los miembros de tu familia a tomar parte en programas de actividades físicas y actividades recreacionales. Esta es la mejor manera de crear hábitos saludables mientras tus hijos están jóvenes.
- Limita el tiempo que pasan frente al televisor, asegurate que tus hijos pasen solo de 1 a 2 horas frente al televisor.
- Crea oportunidades para actividades físicas. Una vez por semana tan siquiera busca la manera de hacer algo divertido. Trata de bailar con tu música favorita; marcha durante tus comerciales favoritos, laven el carro de la familia juntos; estírense juntos antes del desayuno.

TUS HIJOS PUEDEN GANAR UN PREMIO PRESIDENCIAL

El salón de tu hijo, estará participando en el programa Promoviendo actividades para toda la vida para los jóvenes por lo menos 12 semanas. Cada estudiante estará manteniendo documentación diaria de las actividades físicas en las que participan. Si están activos por lo menos 60 minutos mínimo de 5 a 7 días a la semana, por lo menos 6 semanas ellos pueden ganar el premio Presidencial de una vida activa. Tu puedes ayudar a tu hijo a ganar este premio apoyándolo para que este activo cada día.

¿Cuáles son las dos maneras de mantener a tus hijos saludables?

Participando en por lo menos 60 minutos a varias horas de actividades físicas y comiendo de 5 a 9 porciones de vegetales al día.

Actividades divertidas en familia

Platica y Camina: En vez de sentarte en casa, sal a dar una caminata y platica con tu hijo de como le fué en su día. Tu puedes ayudarlo con su tarea, practicando las tablas de multiplicación o practicando el deletreo de palabras! Haz la actividad física parte de tu rutina semanal para tu familia.

Planea una aventura familiar: Trata de escalar un camino urbano o un camino por el desierto, sal en bicicleta a visitar amigos o familia o ve al parque, sal a nadar a la alberca de tu comunidad o ve al zoológico.

Trabajos en la casa: Anima a tus hijos a ayudar en la casa. Estarás enseñándoles responsabilidades mientras están activos. Hazles saber como pueden estar físicamente activos lavando el coche, sacando al perro de paseo, aspirando, recogiendo las hojas secas o de muchas otras formas. Puedes ser creativo e hacer un juego de esta misma labor.

Diversión adentro: Haz un espacio donde los niños puedan rodar, brincar, bailar y girar.

El Cajón Viajero: Coloca en una casa en la cajueta de tu vehículo familiar, pelotas, sogas para saltar, platillo volador, un papalote y otros juguetes para que siempre estés listo para ejercitarte.

Tu también puedes cosechar los beneficios derivados por la participación en actividades físicas. Los adultos necesitan 30 minutos de actividad física casi todos los días de la semana. Lleva un control y manten el ritmo de tus hijos.



Documentación de Actividades Físicas de los Padres



Semana 1	Actividad	# de minutos	Semana 2	Actividad	# de minutos
Lunes			Lunes		
Martes			Martes		
Miércoles			Miércoles		
Jueves			Jueves		
Viernes			Viernes		
Sábado			Sábado		
Domingo			Domingo		

Semana 3	Actividad	# de minutos	Semana 4	Actividad	# de minutos
Lunes			Lunes		
Martes			Martes		
Miércoles			Miércoles		
Jueves			Jueves		
Viernes			Viernes		
Sábado			Sábado		
Domingo			Domingo		